



WORKBOOK

Selbstliebe meets (Money) Mindset

Negative Glaubenssätze loslassen,
Selbstwert stärken, Geldblockaden lösen

Christina Hillesheim



Du bist hier goldrichtig, wenn du...



...dir selbst mehr **Liebe & Verständnis** entgegenbringen möchtest



...**selbstbewusster** werden willst und dir **mehr zutrauen** möchtest



du **belastende Gedanken** (und Gefühle) über dich & die Welt **loswerden** möchtest



wenn du **unzufrieden** mit deinem Kontostand bist



Machen wir **gemeinsam**
eine **kleine Zeitreise**.
So selbstbewusst wie ich
hier sitze war ich nicht
immer. Ganz im
Gegenteil.

Im Sommer 2016 hatte
ich ein schwereres
Burnout mit **starken**
Ängsten und
Selbstzweifeln.



Früher



Ich habe mich **schwach und hilflos** gefühlt, mir **nichts** zugetraut und hatte große **Angst vor Veränderung!**



Ich konnte **nicht mit mir alleine** sein. Dass es so etwas wie **Me-Time** gibt und man es auch genießen kann, war mir nicht bewusst.



Ich hatte allgemein sehr **negative Gedanken und Gefühle** in Bezug auf mich selbst und habe mich hart kritisiert.



Früher



Ich habe mir sehr **wenig zugetraut** und statt mir selbst Mut zu machen, habe ich mich klein gemacht



Mein Kontostand war am Ende des Monats **immer auf Null oder im Dispo**



Ich habe Dinge gedacht wie "Geld macht ja auch nicht glücklich" oder "Alle Menschen, die viel Geld haben, haben einen schlechten Charakter"

Die **beste**
Nachricht heute:
Du kannst es
ändern!

...sowohl deinen
Selbstwert als auch
deinen Kontostand



Heute



Ich **liebe und schätze** mich selbst und lebe ein Einklang mit meinen Wünschen & Bedürfnissen - meistens zumindest ;-)



Ich habe mich **selbstständig** gemacht und mir in den letzten Jahren ein **6-stelliges Business** aufgebaut -d.h. ich mache 4-stellige Tages und 5-stellige Monatsumsätze



Ich bin heute nahezu **frei von Angst** und **Selbstzweifeln**, was ich niemals für möglich gehalten hätte



Warum ist mein Selbstwert/meine Selbstliebe **so gering**?

Gedanken



Gefühle



Handlungen



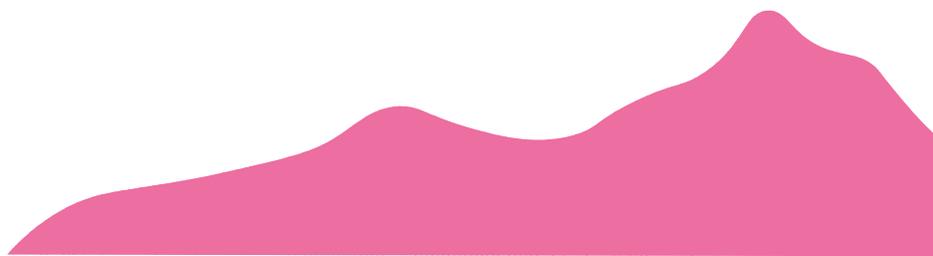
abwertende Gedanken



Minderwertigkeitsgefühle



geringer Selbstwert/
wenig Selbstliebe

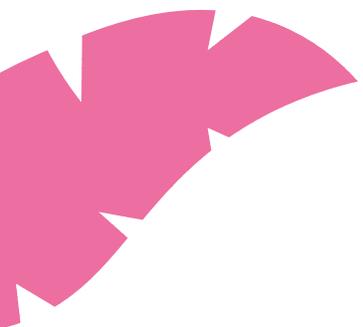




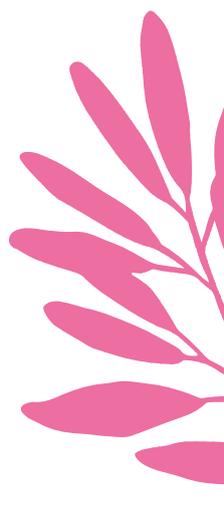
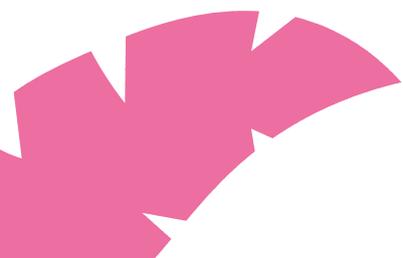
Welche **negativen Selbstgespräche** kennst du? Schreibe es gerne gerne einmal auf!



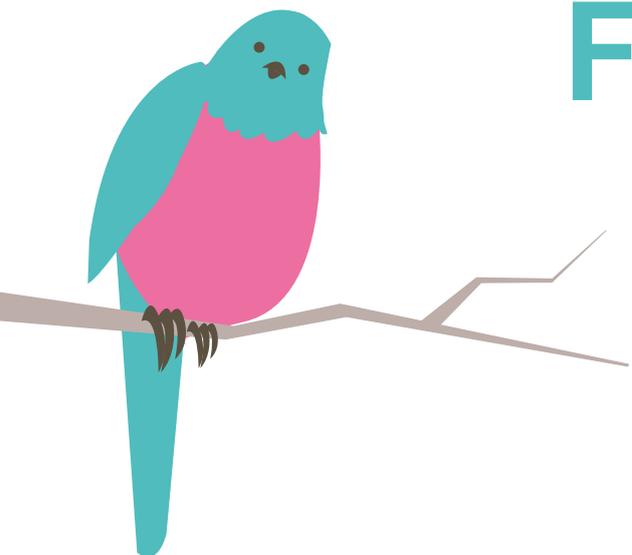
Sich selbst zu lieben bedeutet, sich mit seinen vermeintlichen Fehler und Schwächen anzunehmen und sich selbst gegenüber ein **positives Gefühl** zu haben.



Und wie verhalten wir
uns Menschen
gegenüber, die wir
lieben? Wir
überschütten sie nicht
mit Kritik und Vorwürfen,
wir versuchen sie zu
verstehen und **sprechen**
ihnen Mut zu.
Wir glauben an sie.



Ein Vogel, der auf
einem Ast sitzt hat
keine Angst zu
fallen. Nicht, weil er
dem Ast unter ihm
vertraut. Sondern
seinen **eigenen**
Flügeln.



Wenn wir unser Leben so leben
wie dieser Vogel, kann uns nicht
mehr viel passieren.

Schritt 1

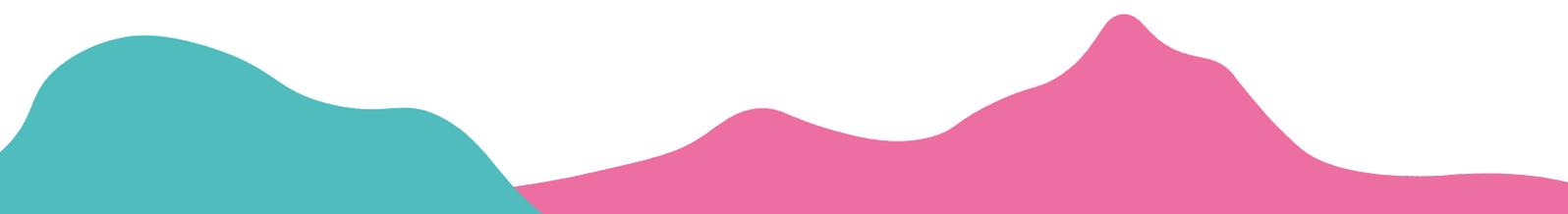
Woher kommen deine Selbstzweifel?



Wir sind nicht mit einem **geringen Selbstwert** auf die Welt gekommen. Wir haben **gelernt** so schlecht von uns zu denken. Wir sind auch nicht mit dem Mangel-Denken auf die Welt gekommen. In der Natur ist **überall Fülle**. Wir kreieren aber häufig mit unseren Gedanken den Mangel.



Oft ist dieses Verhalten durch unsere Eltern erlernt. Denn **selbstkritische Eltern** erziehen oft **selbstkritische Kinder**. Oder Eltern, die ein schlechtes Verhältnis zu Geld haben, kreieren Kinder, die ein schlechtes Verhältnis zu Geld haben.

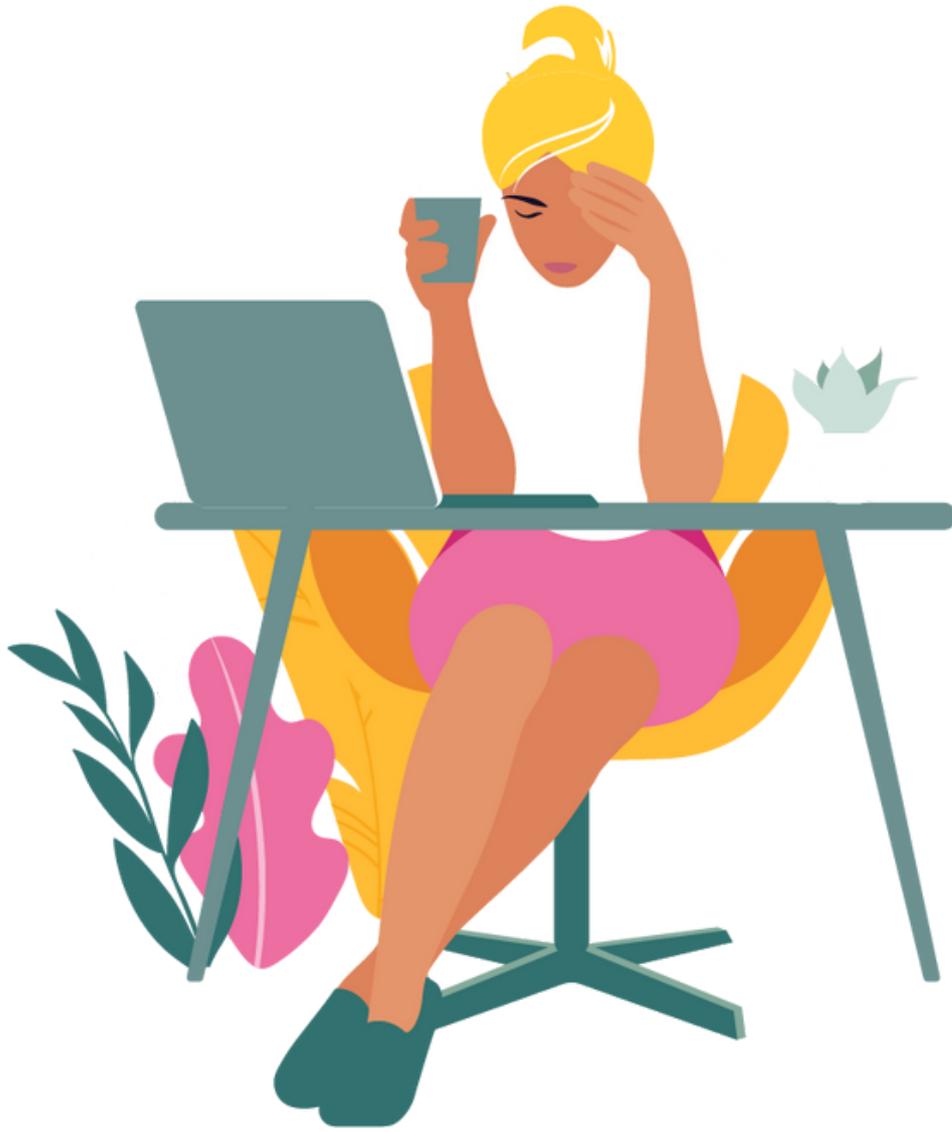


Aber wenn wir es
gelernt und uns
angeeignet haben,
bedeutet das, dass wir
es auch **wieder**
verlernen und ablegen
können. Und wie
lernen wir? Vor allem
durch Wiederholung!



97 Prozent der Gedanken, die wir an einem Tag denken, drehen sich um die **Vergangenheit!** Das heißt, die meisten Gedanken, die wir über uns selbst denken und die meisten Selbstzweifel sind aus der Vergangenheit.





Zwei
"Denkprobleme"
machen uns das
Leben schwer:

**1.) Wir denken,
dass wir nicht gut
genug sind!**

ABER: Nur, weil wir
etwas denken, heißt
das nicht, dass es
auch wahr ist.

Es gibt außerdem einen Unterschied zwischen wollen und können.

Und der ist **unglaublich wichtig!**

Beispiel Schule:

Ein Kind, das nicht lernen will, schreibt schlechte Noten. Nun nimmt das Kind vielleicht an, dass es dumm ist. Obwohl es einfach nur keine Lust zu lernen hatte.

Beispiel Technik-
Angst:

Wir haben keine **Lust**
auf Technik,
probieren es deshalb
nicht und nehmen
dann an, dass wir es
nicht können.

Überprüfe, wo in deinem Leben du annimmst, dass du etwas nicht kannst. Wo du in Wahrheit **einfach keine Lust** - oder dich nicht dazu aufrufen kannst - dazu hast.

Und dann ändere "Ich kann das nicht" in "Ich will das nicht." Und dann schau mal, wie du dich **jeweils fühlst** wenn du die beiden Sätze aussprichst,

**2.) Andere sagen uns
oder haben uns
gesagt, dass wir nicht
gut genug sind und
wir glauben es!**

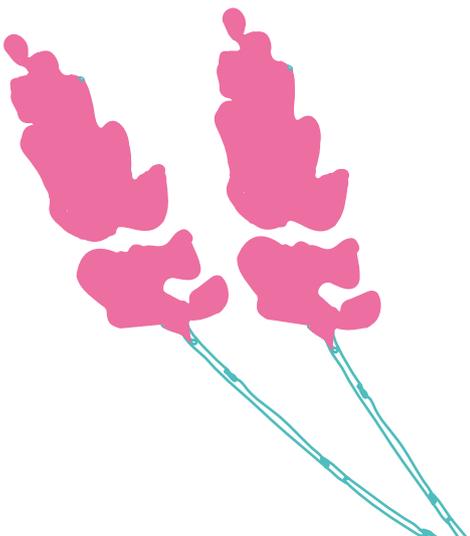
ABER: Nur, weil es
andere sagen, heißt
das nicht, dass es
auch wahr ist.

Wenn Menschen
andere Menschen
verletzen sind diese
Menschen fast immer
selbst **verletzt**
worden.

Hurt people, hurt
people!

Verletzte Menschen
verletzen Menschen!

Ein Mensch, der mit
sich **im Reinen** und
glücklich ist, hat es
nicht nötig und sieht
keinen "Sinn" darin,
andere **klein** zu
machen.



Wie sich andere
Menschen dir gegenüber
verhalten hat **immer**
mehr mit **ihnen selbst** als
mit dir zu tun.

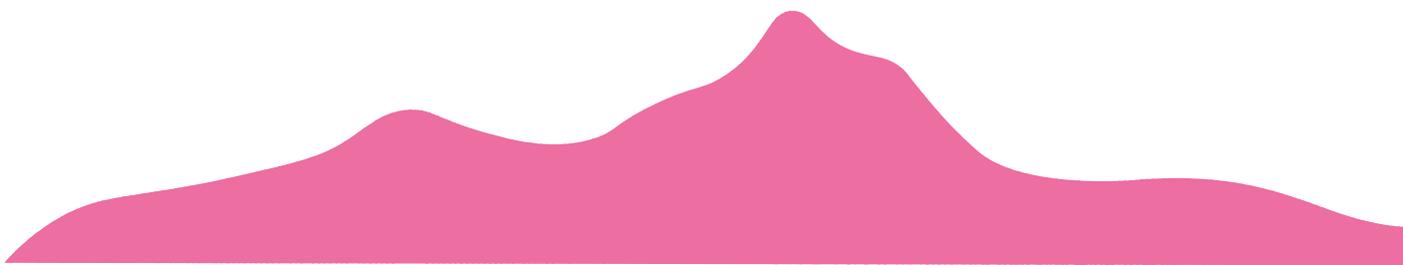
Andere Menschen kannst
du nicht ändern. Was du
aber **IMMER** ändern
kannst ist dich selbst und
deine Sicht auf das
Leben.

Schritt 2

Was wünsche
ich mir? Wie
möchte ich
leben?



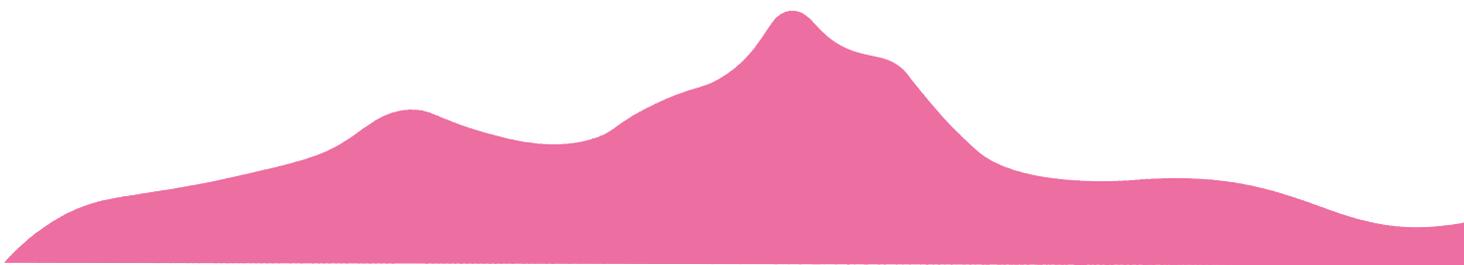
Mach´ dir klar, dass du mit diesen Selbstzweifeln nicht geboren wurdest. Du warst ein **wunderbares, perfektes** Baby und hast die Unsicherheit in Bezug auf dich selbst gelernt. Du bist von Geburt an völlig ok und wunderbar. Nur dein **Verhalten** ist manchmal ungünstig! Das ist ein großer Unterschied!



Oftmals stempeln wir uns
aufgrund unseres
Verhaltens als gesamte
Person als Fehler ab.
Anstatt nur unser Verhalten
zu beurteilen.

Ein Beispiel:

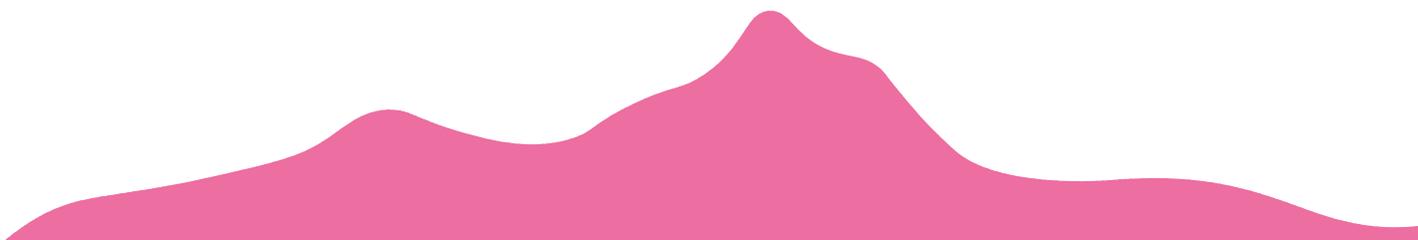
Wenn du einmal geklaut
hast, war das ein falsches
Verhalten (das du ändern
kannst). Du bist deshalb
aber nicht als Person
falsch.





Genauso verhält es sich mit der Optik. Nur, weil dir an deinem Äußeren etwas nicht gefällt - zum Beispiel dein Gewicht, deine Haare etc. bist du nicht weniger wert. Dein Wert verändert sich nicht, ob du 5 oder 10 Kilo mehr oder weniger wiegst.

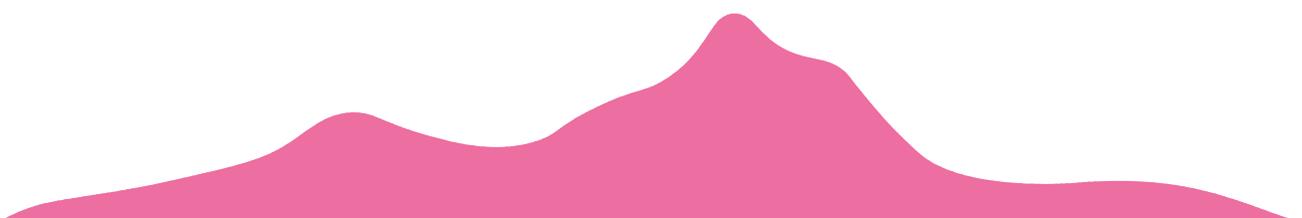
Das gleiche ist es beim
Thema Geld. Es ist
nicht so, dass du mehr
wert bist, wenn du
mehr verdienst. Dein
Selbstwert ist
unantastbar und
immer gleich, egal,
was du verdienst.



Aber es ist oft so, dass unser Kontostand niedrig ist, wenn unser Selbstwert niedrig ist.

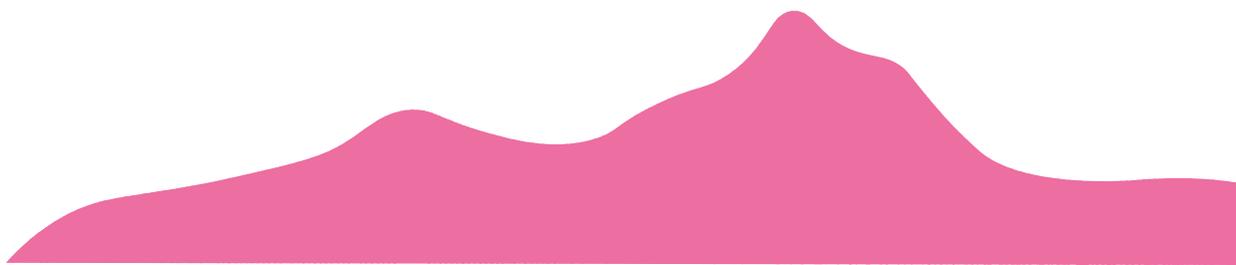
Warum? Weil wir dann glauben, wir hätten **viel Geld einfach nicht verdient**. Und dann trauen wir uns nicht, danach zu fragen.

Und wenn unser Chef sagt, dass er "leider nicht mehr zahlen" kann oder Kunden sagen "dass unser Produkt zu teuer ist", glauben wir das und lassen uns davon einschüchtern.



Und hier super wichtig:

Vielleicht hast du mitbekommen, dass ich den Preis des Workshops gesenkt habe, aber nicht, weil mir jemand gesagt hat, er sei zu teuer, sondern, weil er sich für mich nicht gut angefühlt hat. Bei einem guten Money Mindset geht es darum, sich mit Geld wohlfühlen und nicht darum, seine Preise zu verzehnfachen.



Ein gutes Mindset &
Selbstliebe fängt
damit an, wie du mit
dir selbst sprichst!
Denn: Wie wir uns
selbst behandeln und
mit uns selbst
sprechen, setzt den
Maßstab für andere!





Wie sprichst du mit dir selbst? Was denkst du über dich? Vervollständige dazu einmal die folgenden Sätze:

Ich bin...

Ich muss...

Mir ist wichtig, dass...

Welcher Satz berührt dich am meisten? Was wäre, wenn das Gegenteil von deinem Glaubenssatz richtig/wahr wäre? Wie würde sich das für dich anfühlen, spüre da einmal hinein. Und könnte es vielleicht sein, dass dein neuer Glaubenssatz genauso wahr ist wie der andere?

Stillstand- Mindset

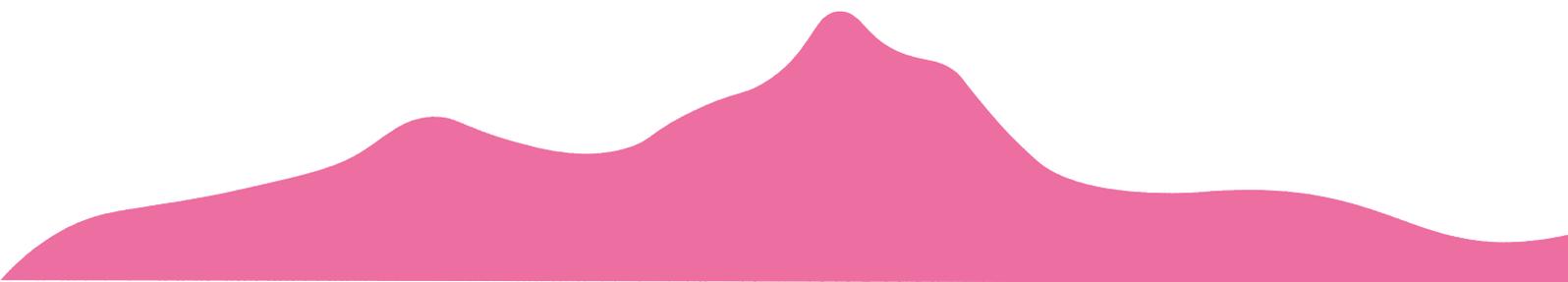
Ich kann das nicht!

Fehler sind schlecht
und man sollte sie
vermeiden!

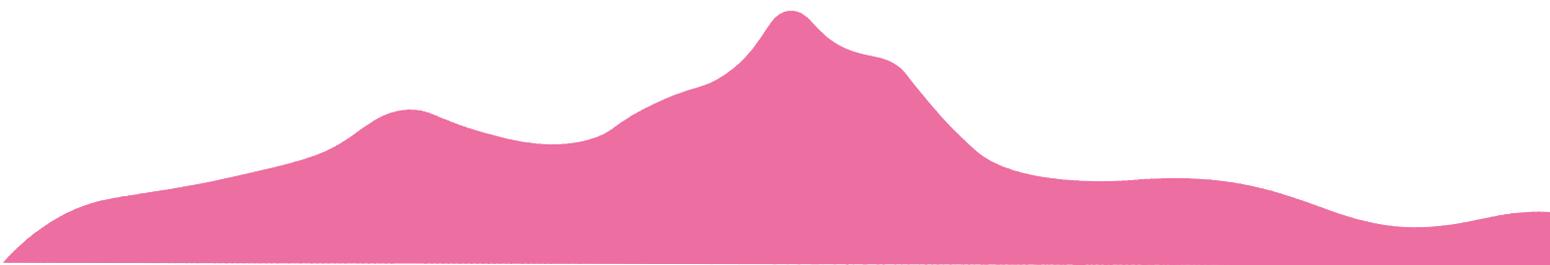
Wachstums- Mindset

Ich lerne es!

Fehler sind gut, um zu
lernen und zu
wachsen!

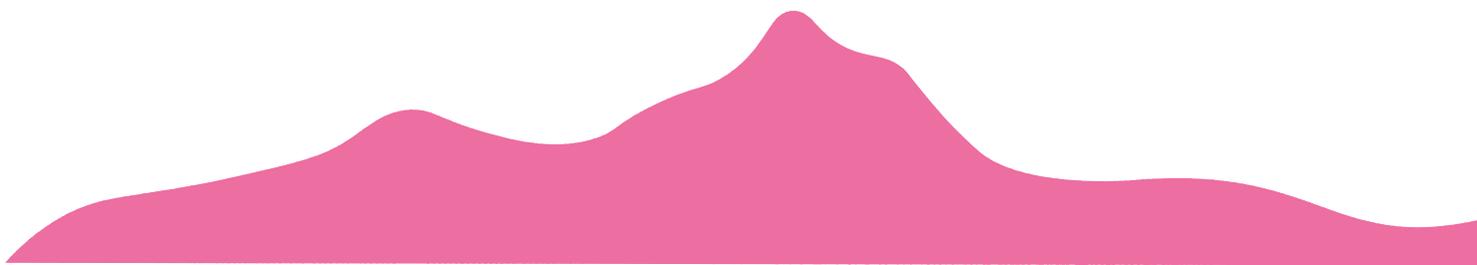


Es ist wichtig, dass du
den neuen Gedanken
über dich glaubst! Wie
müsste der Satz lauten,
dass du ihn glauben
kannst? Du kannst zum
Beispiel das Wort **genug**
einfügen, statt
Ich bin nicht liebenswert,
Ich bin liebenswert
genug!



Oder formuliere
es so:

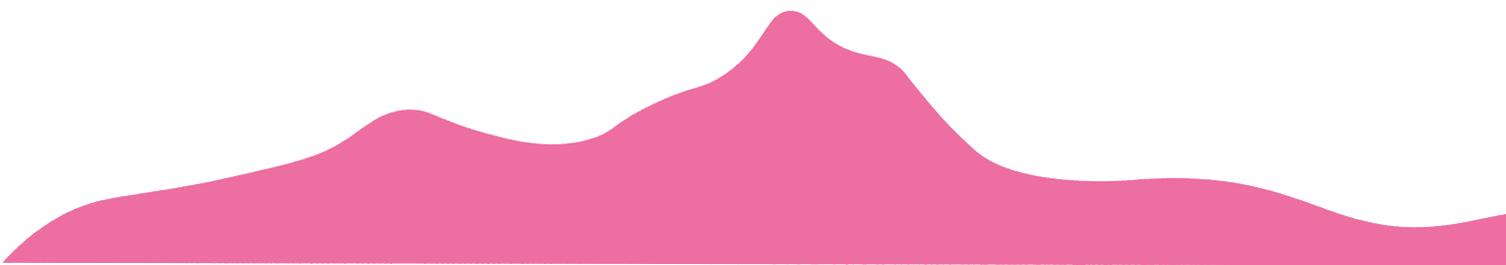
Auch, wenn ich
im Moment
noch nicht weiß
wie, werde ich....



Fange an, diese positiven Gedanken in den Alltag einzubauen!

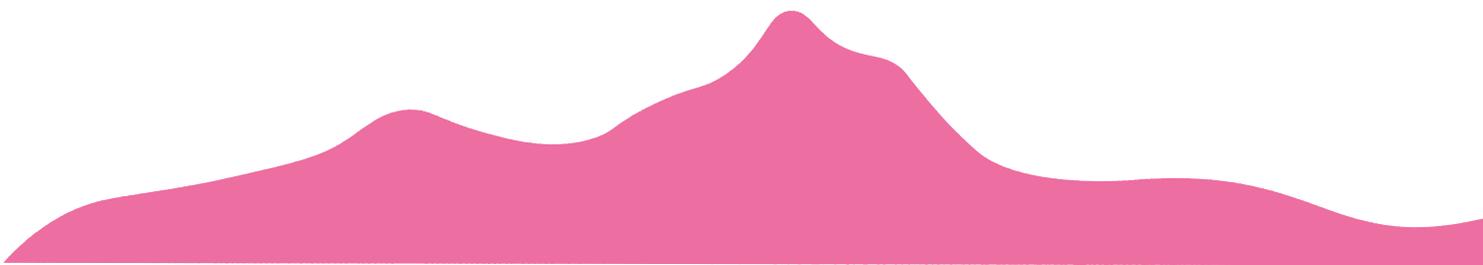
Deine Aufgabe:

Schreib dir jetzt gleich einen Zettel mit einem positiven Gedanken und hänge ihn an deinen Badezimmer Spiegel.



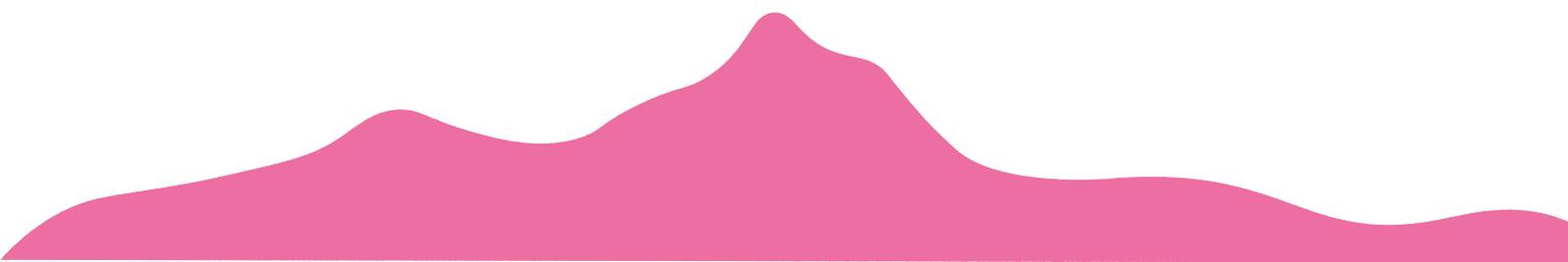
Bleib bei dir

Verschwinde aus dem Kopf von anderen Menschen und mach dir keine Gedanken, was andere Menschen über dich denken könnten. In deinem Kopf und in deinem Leben geht es um dich.



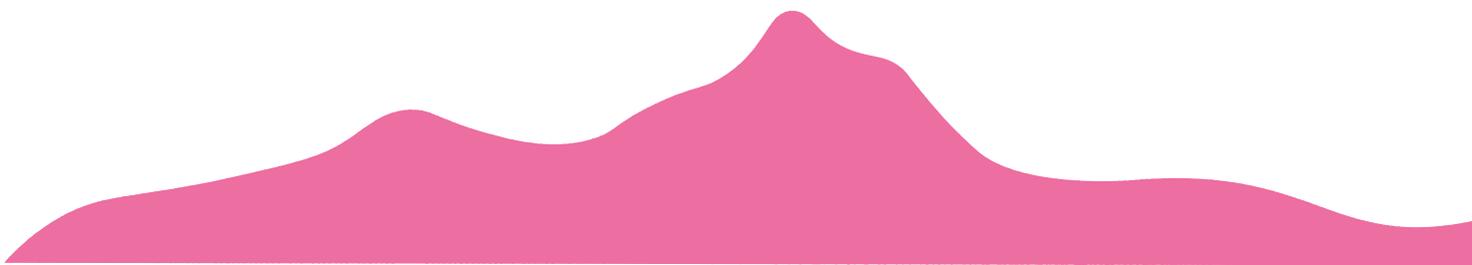
Sprich immer nur von dir!
Nur weil "man" das eben so
macht, heißt es nicht, dass
du es auch so machen
musst! Nur, weil es alle
machen, heißt es nicht, dass
es richtig ist!

Und du musst auch nicht
von allen gemocht werden -
und das ist auch gar nicht
möglich.



Du kannst der leckerste
Pfirsich auf der ganzen Welt
sein und es wird immer
noch jemanden geben, der
keine Pfirsiche mag.

Dita von Teese



Über was denken andere
Menschen nach?

Studien besagen: Die
meisten Menschen denken
über sich selbst nach.

Denk also nicht so viel
darüber nach, ob andere
Menschen dich mögen. Die
meisten mögen sich noch
nicht einmal selbst!
(und haben damit dieselben
Probleme wie du)

Auch in Bezug auf Geld
ist es wichtig, nicht auf
den Kontostand des
Nachbarn zu schielen
sondern sich zu
überlegen: Was brauche
ICH eigentlich, um
glücklich zu sein!



Schritt 3

Wie kann ich etwas
verändern?
z.B. mit EFT
Emotional Freedom
Technique

Ordne dein
Problem/deine
Angst/deine negative
Gedanken & Zweifel ein
auf einer Skala von 1-10

(1 ist nicht schlimm, 10 ist
extrem schlimm)

A teal-colored decorative shape, resembling a stylized wave or a cloud, is located in the bottom-left corner of the page.

Bei EFT geht es darum, **Ängste & Selbstzweifel** mit einer Klopftechnik **loszulassen**. EFT ist wissenschaftlich belegt und sehr wirksam. Es geht bei EFT darum, Meridianpunkte mit den Fingern zu beklopfen und Spannung zu lösen, sowie Energie freizusetzen.



3 Runden EFT

1. Runde: Anerkennen

2. Runde:

Neutralisieren

3. Runde: Verändern

Wir sprechen jeden Satz 2x hintereinander.



1.Runde:

Handaußenkante

Auch wenn ich (dieses Problem, diese Angst, diese Sorge) habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.

Scheitel

Ich habe Angst, dass...

Anfang der Augenbraue

Ich sorge mich, dass...



Schläfe

Ich spüre die Angst, die
Sorgen und die Zweifel

Unter den Augen

Das Gefühl begleitet mich
schon lange, ich kenne das
Gefühl gut

Unter der Nase

Ich spüre diese Angst, diese
Zweifel und die Sorgen...in
meinem Bauch



Unter dem Mund

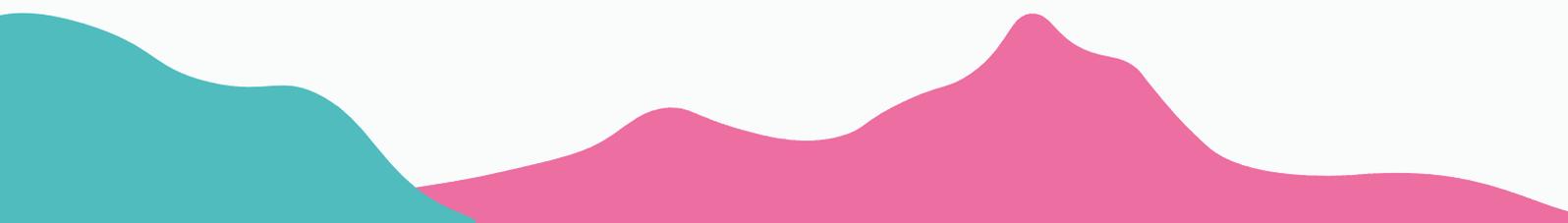
Ich habe Angst, dass....
Ich mache mir Sorgen dass...

Schlüsselbein

Ich habe Angst, Sorgen und
Zweifel und das ist ok.

Rippen

Ich habe Angst, Sorgen und
Zweifel und das ist ok.



2. Runde:

Handaußenkante

Meine Ängste und Zweifel sind nur Muster, die ich einmal angenommen habe

Scheitel

Vielleicht haben mir diese Ängste & Zweifel bisher auch gedient

Anfang der Augenbraue

Vielleicht habe ich von anderen, wie meinen Eltern gelernt Angst & Zweifel zu haben

Schläfe

Es ist ok, dass meine Angst da ist.

Unter dem Auge

Angst zu haben ist menschlich und nicht schlimm.

Unter der Nase

Ich danke meinen Ängsten & Zweifeln, dass sie mich bisher nur beschützen wollten.



Unter dem Mund

Meine Ängste & Zweifel hatten eine positive Absicht und wollten mir etwas Gutes tun.

Schlüsselbein

Was ist jedoch, wenn ich die Angst & Zweifel gar nicht brauche, um sicher zu sein?

Rippen

Deshalb kann ich anstatt der Angst und den Sorgen Vertrauen wählen.

3. Runde:

Handaußenkante

Ich wähle heute neu und lasse
meine alten Muster los.

Scheitel

Ich öffne mich für die neuen
Möglichkeiten in meinem
Leben

Anfang der Augenbraue

Ich wähle Liebe statt Angst

Schläfe

Ich wähle Vertrauen statt
Zweifel

Unter den Augen

Ich darf vertrauen, ich bin
jederzeit sicher und geschützt.

Unter der Nase

Ich wähle heute und hier
eine neue Realität für mich.

Unter dem Mund

Ich befreie mich von meinen
alten Gedanken & Ängsten



Schlüsselbein

Ich wähle Liebe, Vertrauen
und Freude.

Rippen

Ich vertraue mir und dem
Leben. Ich finde immer eine
Lösung.





Wie fühlst du dich nach diesen **drei Runden EFT**?
Wie sehr belastet dich dein **eingangs erwähntes Problem** jetzt noch auf einer Skala von 1 bis 10 ?



Du hast noch Fragen?
Sende sie gerne
per **E-Mail** an
christina@happydings.net